

**Nam trên 17 tuổi và nữ trên 45 tuổi  
có thể an tâm ăn nhiều cá hơn**

**An toàn khi ăn 5 lần mỗi tuần** — Cá mang xanh và các loài cá mặt trăng khác, trai sò, tôm đánh bắt ở sông, hoặc cá trê (catfish)  
**HOẶC**

**An toàn khi ăn 2-3 lần mỗi tuần** — cá vược miệng rộng, cá crappie, cá chép, hoặc cá mút  
**HOẶC**

**Đừng ăn quá 2 lần mỗi tháng** — cá vược sọc hoặc cá tầm

**Đừng ăn cá hoặc ngêu sò bắt từ Cảng Stockton**

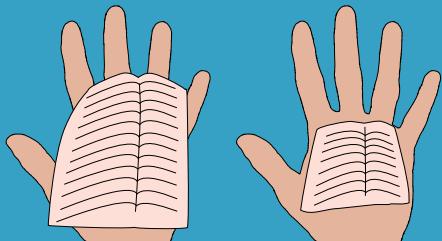
### **♥ Tại sao nên ăn cá?**

Ăn cá tốt cho sức khỏe của bạn. Trong cá có chất Omega-3 có thể làm giảm nguy cơ bệnh tim và tốt cho sự phát triển não ở bào thai và trẻ em.

### **Có điều gì lo ngại?**

**Một số cá có mức thủy ngân cao** có thể gây ảnh hưởng xấu đến cách phát triển của não ở thai nhi và trẻ em.

### **Lượng cá nên ăn ra sao?**



**Người Lớn**

**Trẻ Em**

Lượng cá nên ăn là khoảng bằng kích thước và độ dày của bàn tay bạn. Cho trẻ em ăn ít hơn.

## **Những hướng dẫn chọn mua cá dành cho phụ nữ từ 18 – 45 tuổi và trẻ em 1 – 17 tuổi**

Đừng ăn cá do gia đình hay bạn bè bắt được trong cùng tuần mà bạn ăn cá mua ở cửa hàng hay ở nhà hàng. Đối với cá bạn mua:

**An toàn nếu ăn 2 lần mỗi tuần** loại cá chứa ít thủy ngân như cá hồi Đại Tây Dương ❤, cá minh thái, cá trê, cá rô phi, tôm, cá trổng ❤, cá mòi ❤, cá hồi ❤, và cá ngừ khúc nhỏ đóng hộp  
**HOẶC**

**An toàn nếu ăn 1 lần mỗi tuần** những cá có chứa lượng thủy ngân vừa phải như cá ngừ trắng đóng hộp ❤

**Không ăn** cá mập, cá kiếm, cá tilefish, hoặc cá thu



**♥ =** Hàm lượng Omega-3s Cao

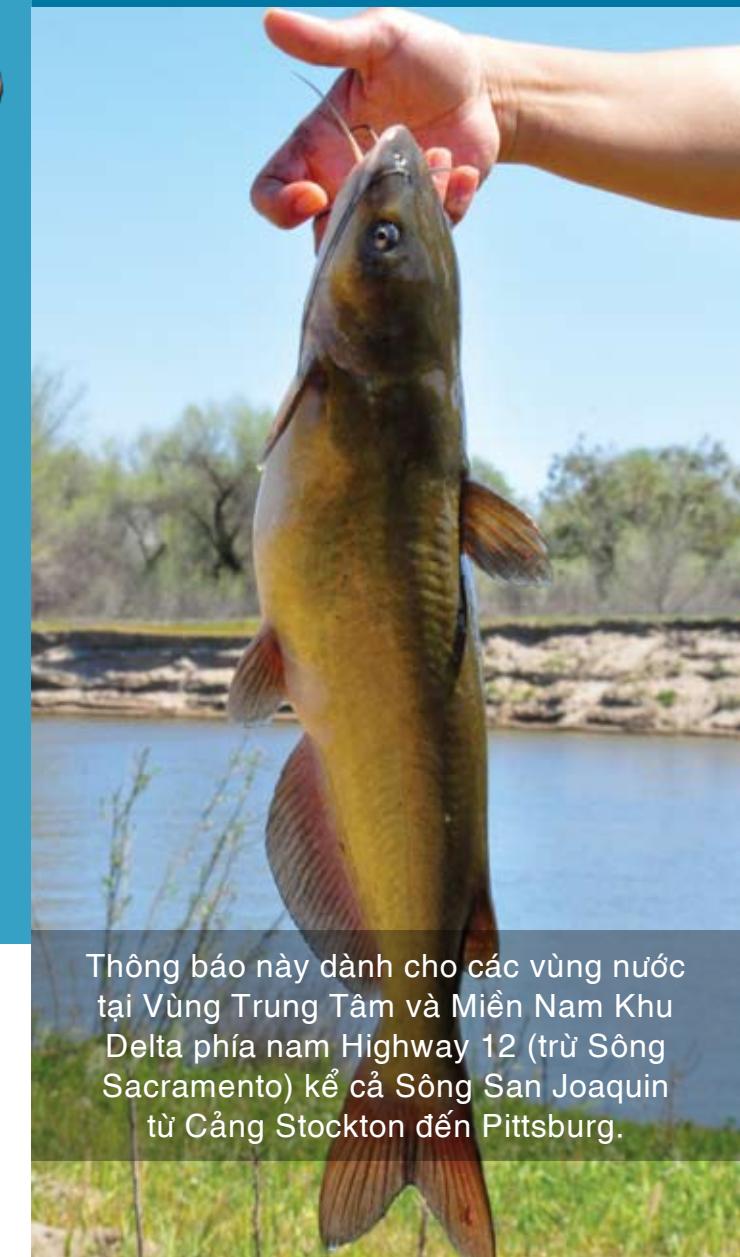
**Văn Phòng Đánh Giá Các Chất Nguy Hiểm cho Sức Khỏe Môi Trường tại California (California Office of Environmental Health Hazard Assessment)**

[www.oehha.ca.gov/fish.html](http://www.oehha.ca.gov/fish.html)  
(916) 327-7319 hoặc (510) 622-3170

**Hướng Dẫn Ăn Cá**

**Bắt Được ở Vùng**

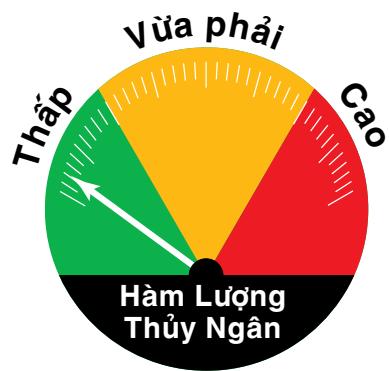
## **Vùng Trung Tâm và Miền Nam Delta**



Thông báo này dành cho các vùng nước tại Vùng Trung Tâm và Miền Nam Khu Delta phía nam Highway 12 (trừ Sông Sacramento) kể cả Sông San Joaquin từ Cảng Stockton đến Pittsburg.

# Hướng dẫn việc ăn cá bắt được ở Vùng Trung Tâm và Miền Nam Khu Delta

Phụ nữ 18 - 45 tuổi, đặc biệt là thai phụ hoặc đang nuôi con bằng sữa mẹ, và trẻ em từ 1 - 17 tuổi



Cá mang xanh và các loài cá mặt trăng khác



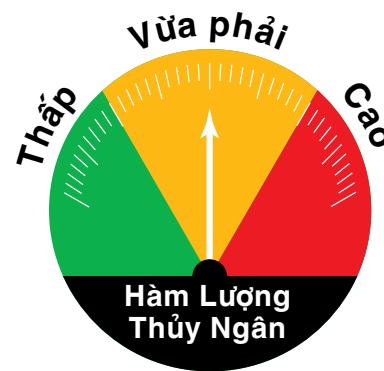
Cá Trê (Catfish)



Trai Châu Á



Tôm đánh bắt ở sông



Cá Vược Miệng Rộng



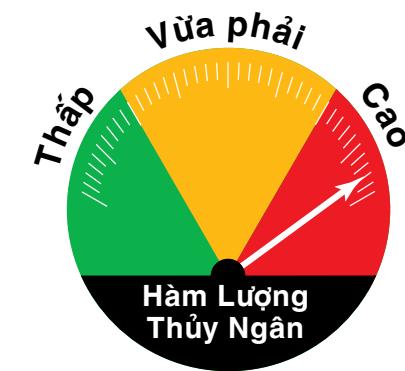
Cá Mút



Cá Crappie



Cá Chép (Carp)



Cá Vược Sọc



Cá Tầm

An toàn để ăn  
2 lần một tuần

HOẶC

An toàn khi ăn  
1 lần mỗi tuần

Đừng ăn quá  
1 lần mỗi tháng

Không nên ăn

cá vược sọc dài hơn 27 inches hoặc  
ngêu sò bắt từ Cảng Stockton